



まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕の風は少し涼しさも出てきて秋の気配が感じられるようになってきました。秋にはたくさんの食材が旬を迎えます。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。

☆秋の旬の食材を食べよう

旬の時期に収穫された食材は味も良いだけでなく、その季節に体が必要とする栄養素を効率的に摂取できるため、免疫力アップや体調管理に役立ちます。

魚



さんま ・さけ ・カレイ ・さば

野菜



ごぼう ・さといも ・さつま芋 ・しいたけ ・まいたけ ・ぶなしめじ

果物



りんご ・かき ・なし ・ぶどう ・ゆず

おすすめ食材

～さつま芋の栄養～

さつまいもには、食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなど栄養素をバランス良く含み、健康維持に役立つ食材です。特にさつま芋に含まれるビタミンCは熱に強いため、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さつま芋のみそ汁を9月8日の給食で提供します。

～なしの栄養～

なしには、水分、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。むくみ予防、疲労回復などの効果が期待できます。9月26日の給食でなしを提供します。

☆9月1日は防災の日です

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(月)	いわしバーグ(卵・魚) ・コーンとわかめの酢の物 ・ポトフ	ポップコーン
○ 2(火)	麻婆豆腐 ・ピーナッツ和え ・チーズ	ジャムサンド
3(水)	スパニッシュオムレツ(卵) ・きんぴらごぼう ・のっぺい汁	フルーツ
○ 4(木)	さばのごまソースかけ(魚) ・中華もやしサラダ(卵・魚) ・春雨スープ	野菜ジュースゼリー
5(金)	鶏肉の香味焼き ・ごまドレサラダ(卵・魚) ・わかめスープ	チョコチップクッキー(卵)
6(土)	スパゲティナポリタン(卵) ・フライドポテト ・フルーツ	おかし
8(月)	五目豆 ・春雨サラダ(卵) ・さつま芋のみそ汁	黒糖蒸しパン(卵)
○ 9(火)	魚のステーキ(魚) ・ツナサラダ(卵・魚) ・チーズ	きなこバナナ
10(水)	やみつきちキン(卵) ・切干大根のうまサラダ(卵) ・すまし汁	ココアサンド
11(木)	煮魚(魚) ・カミカミサラダ(卵・魚) ・もずくのかきたま汁(卵)	棒アイス
○ 12(金)	五目焼きビーフン(卵・魚) ・かぼちゃサラダ(卵) ・ニラ玉スープ(卵)	かみなり揚げ
13(土)	パン(卵) ・牛乳 ・じゃが芋のカレー炒め ・コンソメスープ ・フルーツ	おかし(卵)
15(月)	敬老の日	
○ 16(火)	厚揚げの中華煮 ・胡瓜ともやしのナムル(卵) ・フルーツ	ヨーグルトアイス
17(水)	コーンフ레이크チキン(卵) ・コールスローサラダ(卵) ・イタリアンスープ(卵)	フルーツサンド
18(木)	魚のねぎみそ焼き(卵・魚) ・切り干し大根のサラダ(卵・魚) ・芋とわかめのスープ(卵)	豆腐ドーナツ(卵)
19(金)	豚肉のしょうが焼き ・玉子サラダ(卵) ・みそ汁	のり塩ポテト
20(土)	焼きそば(魚) ・リヨネーズポテト(卵) ・フルーツ	おかし
22(月)	ローストチキン ・蓮根チップス ・中華風コーンスープ(卵)	バナナケーキ(卵)
23(火)	秋分の日	
○ 24(水)	みそラーメン(卵) ・ごま和え(魚) ・フルーツ	ヨーグルト
25(木)	焼き魚(魚) ・ほうれん草の磯和え ・かきたま汁(卵・魚)	フルーツ
○ 26(金)	クリームシチュー ・スパゲティサラダ(卵・魚) ・フルーツ	バタークッキー(卵)
27(土)	ちゃんぽん ・マヨネーズフィッシュ(卵・魚) ・フルーツ	おかし(卵)
29(月)	高野豆腐の含め煮 ・きゅうりともやしの中華風サラダ(卵) ・ミニゼリー	あべ川マカロニ
30(火)	魚のオーロラソース焼き(卵・魚) ・ひじきの酢の物(魚) ・フルーツ	マヨネーズトースト(卵)



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。